



A Tu Cuerpo Le Encantan Las Frutas y Verduras! (pero no pesticidas)



Las frutas y verduras son buenas para tu cuerpo! Comer una variedad de frutas y verduras ricas en nutrientes y vitaminas esenciales es important para una dieta saludable y puede mejorar la salud y el bienestar

Estos son algunos consejos para eliminar cualquier pequeña cantidad de residuos de pesticidas que pueda haber en los productos

Datos sobre Pesticidas:

- **Los pesticidas** son sustancias químicas naturales o sintéticas que se usan para proteger los cultivos de los daños causados por insectos, malezas y enfermedades causadas por hongos, y se usan ampliamente para el cultivo de frutas y verduras en los EE. UU.
- La FDA, el USDA y la EPA controlan estrictamente los pesticidas y establecen que cualquier residuo de pesticide que quede en una fruta o verdura debe cumplir con las normas y ser seguro para comer, **es muy importante eliminar los residuos de pesticidas de las frutas y verduras antes de comerlas.**

Preguntas y Respuestas Sobre Pesticidas:

- **Cómo elimino los residuos de pesticidas de mis frutas y verduras? Siempre lave las frutas y verduras frescas** en agua fría antes de pelarlas, cortarlas, comerlas o prepararlas. Utilice el mismo proceso para frutas y verduras orgánicas.
- **Necesito lavar productos prelavados?** La FDA y el USDA afirman que los productos precortados, embolsados **o empacados que se lavan previamente** se pueden usar sin más lavados.
- **Debo lavar mis frutas y verduras con un product comercial, agua salada, vinagre o bicarbonato de sodio?** Algunas personas lavan sus frutas y verduras en estos artículos. La FDA y el USDA recomiendan lavar las frutas y verduras **en agua fría.**
- **Debo lavar mis frutas y verduras con jabón, detergente, productos desinfectantes o soluciones de lejía? No,** ni la FDA ni el USDA recomiendan estos productos o soluciones.

Consulte la página 2 para obtener consejos sobre el lavado de frutas y verduras.

* FDA: La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos; USDA: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.; EPA: La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos.





Consejos para Lavar sus Frutas y Verduras



Frutas y Verduras Blandas: enjuague y frote suavemente con las manos bajo el chorro de agua fría durante unos 20 a 30 segundos. Un colador puede ser útil.

Frutas y Verduras Firmes con Piel Gruesa: Frote con un cepillo para verduras con agua corriente fría durante unos 20 a 30 segundos.

Verduras Crucíferas (Verduras Relacionadas con la Familia de las Coles): Remójelas durante 1 a 2 minutos en un recipiente con agua fría, luego tírelas en un colador y enjuáguelas con agua fría corriente una vez más.

Verduras de Hojas Verdes: Retire las hojas rotas o magulladas. Separar las hojas. Remojar en un recipiente grande con agua fría durante unos minutos. Escorra las verduras con un colador o colador y repita este proceso.

Fruta Frágil: Colóquela en un colador y rocíe con agua corriente fría mientras gira la fruta. Si no tiene un rociador de fregadero, coloque la fruta frágil en un colador y levante y saque rápidamente la canasta de un recipiente con agua fría y repita.

Hierbas: Enjuague sumergiendo y agitando en un recipiente con agua fría.

Ejemplos: Manzanas, duraznos, ciruelas, peras, tomates, pimientos y champiñones.

Ejemplos: Melones, cítricos, tubérculos (papas, batatas, zanahorias, remolachas, nabos, chirivías, rábanos), pepinos y calabazas de invierno.

Ejemplos: Brócoli, coliflor, coles de bruselas; repollo (sin las hojas exteriores y cortado en cuartos).

Ejemplos: Lechuga, espinaca, col rizada, hojas de mostaza, apio.

Ejemplos: Fresas, arándanos, moras, frambuesas, uvas.

Ejemplos: Albahaca, cilantro, eneldo, menta, orégano y perejil.



Proporcionado por Greater Middletown Area Health Enhancement Community Coalition, Middletown, CT